

Boletín Informativo

Espacios Educativos Saludables

#FUCSCuidaTuSalud



Volumen 1 - No. 12

3 de Mayo al
31 de Mayo del 2021



FUNDACIÓN UNIVERSITARIA
DE CIENCIAS DE LA SALUD
FUCS

Vigilada Mineducación



Resolución 013601 de 2019 MEN Vigencia 4 años.

Salud
Comunitaria**Docentes**

- Liliana Bernal Vargas — Facultad de Enfermería, Líder Espacios Educativos Saludables
- Magda Milena Cárdenas — Programa Psicología.
- Claudia Narváz — Facultad de Medicina Especialidad Pediatría
- Ángel Alberto García — Facultad Instrumentación Quirúrgica.
- Liliana Huertas – Facultad de Odontología Universidad El Bosque
- Jorge Enrique Moreno Collazos – Director Programa de Fisioterapia.

Est. de Enfermería II Semestre

- Pedro Luis Cabezas Riveros
- Shue Valentina Alarcón Camacho
- Estefanía Alejandra Chávez Rodríguez

Estudiantes de Instrumentación Quirúrgica

- Laura Sofia Marín Hernández
- Ana Gabriela Martínez Cucunubo
- Leidy Carolina Mayorga Rodríguez
- Daniela Andrea Lara Palacios

Noticia de interés

La pandemia continúa



- De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), una pandemia “se llama pandemia a la propagación mundial de una nueva enfermedad. Se produce una pandemia de gripe cuando surge un nuevo virus gripal que se propaga por el mundo y la mayoría de las personas no tienen inmunidad contra él”.

Por eso es muy importante que sigamos protegiéndonos teniendo en cuenta las siguientes medidas:

Lavado de manos

PASO A PASO LA VADODE MANOS SOCIAL

IMPORTANCIA DEL LAVADO DE MANOS

- Minimizar la incidencia de enfermedades cutáneas, de infecciones a los ojos y de infecciones intestinales parasitarias. Estas complicaciones son causadas por la flora microbiana transitoria de la piel, que contamina las manos por el contacto con los objetos cotidianos, secreciones y material fecal.
- Reducir casi a la mitad la incidencia de la diarrea.
- Disminuir la tasa de infecciones respiratorias.



1

mójese las manos



2

Aplicar suficiente
jabón



3

frotar las palmas
entre si



4

frótese la palma de la mano
derecha contra el dorso de la
mano izquierda entrelazando
los dedos y viceversa

Lavado de manos



Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha.



Enjuáguese las manos con agua



Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda haciendo un movimiento de rotación.



Séquese con un toalla desechable

Elementos de protección personal



La careta nos ayuda a proteger todo nuestro rostro prevenir que nos contaminen



el tapabocas es muy importante ya que crea una barrera de protección contra los microorganismos y no deja que estos entren a nuestra nariz

Recuerde
su uso salva vidas





Si presenta síntomas de gripe quédese en casa e informe a su EPS.



Tenga en cuenta las recomendaciones del Ministerio de Salud y la secretaria de salud

Evite asistir a fiestas, reuniones familiares o sitios de mucha
afluencia de personas.



Nuestra vida es muy valiosa ¡Protejámosla!

Familia: Fundamento de la Sociedad

Liliana Bernal Vargas

Docente Facultad de Enfermería

La constitución de 1991 en su artículo 42; considera a la familia como el núcleo fundamental de la sociedad. En este mismo documento se menciona la familia “se constituye por vínculos naturales o jurídicos, por la decisión libre de un hombre y una mujer” (1).

La sentencia T-292/16 de la corte constitucional expone: “La familia es una institución sociológica derivada de la naturaleza del ser humano, “toda la comunidad se beneficia de sus virtudes, así como se perjudica por los conflictos que surjan de la misma”. (2). La misma puede estar constituida por vínculos naturales o jurídicos.

Para Virginia Gutiérrez de Pineda, antropóloga colombiana, oriunda del departamento de Santander pionera en los estudios de familia, nos mostró las características de las familias iniciando en la época de la conquista y la colonia, donde en la familia constituida por los españoles se veía claramente el predominio del hombre y su carácter monógamo. De otro lado en la familia indígena al hombre le podían pertenecer varias mujeres de la familia de su esposa, de acuerdo con el carácter polígamico. (3) Sin embargo, ambas culturas compartían la convicción que la familia se constituía a partir de la unión de un hombre y una mujer.

En la actualidad esta forma de construcción de la familia ha venido cambiando, desde su composición que en un principio era formada por el padre, la madre y sus hijos hasta las personas que pueden constituir el núcleo primario. Antes las funciones de los padres estaban claramente definidas; el hombre era el proveedor y la mujer era la encargada del cuidado de los hijos y la realización de las tareas del hogar. Las formas de producción, el ingreso de la mujer a los mercados de trabajo han influido en el cambio de estos roles y han dado nuevas perspectivas a las familias. (4)

Dentro de los tipos de familia encontramos:

- ❖ Familia nuclear formada por la madre el padre y los hijos.
- ❖ Familia extensa constituida por padre madre hijos, abuelos, tíos, primos.
- ❖ Familia monoparental En la cual solo está presente la madre o el padre.

- ❖ Familia homoparental constituida por dos personas del mismo sexo.
- ❖ Familia reconstituida conformada por padres separados con hijos, que deciden iniciar otra unión.

No obstante, el tipo de familia y los miembros que la constituyen cada familia es la primera comunidad en la cual compartimos el amor, los valores, las experiencias y todas las enseñanzas que buscan hacer de cada uno de sus miembros, una excelente persona y ciudadano. En la familia también tenemos la primera posibilidad de discrepar de las posiciones de sus miembros, aprendemos a argumentar y dar razones de nuestras decisiones, reflexionamos sobre los conflictos que se puedan presentar y la mejor forma de resolverlos, buscando siempre fortalecer este núcleo fundamental.

Cada familia es una pequeña sociedad en la cual debemos trabajar en conjunto, para construir lazos fuertes y principios que permitan la toma de decisiones con conciencia, en la cual aprendamos el respeto por el otro, independientemente de las diferencias que podamos tener. Familias en las cuales podamos compartir el tiempo libre y aprender de los gustos de cada uno de los miembros, para fortalecer los vínculos.

En la actualidad las familias pasan por crisis derivadas de situaciones que las aquejan, ejemplo de ellas la violencia intrafamiliar, el consumo de sustancias psicoactivas por parte de alguno de sus miembros entre otras. Estas situaciones deben llamarnos al diálogo y la reflexión a recordar que solo desde la familia podemos construir mejores sociedades.

Hoy queremos desearles que cada día en las familias este colmado de amor, esperanza y alegría.

Referencias:

1. República de Colombia. Constitución Política de Colombia 1991.

2. República de Colombia. Corte constitucional sentencia T-292/16

3. Sandoval Robayo M. S. R., & Baptista C. M. (2015). Virginia Gutiérrez de Pineda: aportes al desarrollo del pensamiento social, del conocimiento de la familia y la formación de nación en Colombia. *Revista de Antropología y Sociología: Virajes*, 10, 107 - 154. Recuperado a partir de <https://revistasoj.s.ucaldas.edu.co/index.php/virajes/article/view/804>

4. Martínez Vasallo Haydee Maité. La familia: una visión interdisciplinaria. *Rev. Med. Electrón. [Internet]*. 2015 Oct [citado 2021 Mayo 09] ; 37(5): 523-534. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1684-18242015000500011&lng=es.



Cuidando la Salud Oral!

¿Y cómo cuidar la salud bucal?

Liliana Huertas Ordóñez

Odontóloga, especialista en administración en salud – PUJ, Especialista en epidemiología – Univ El Rosario. Docente internado hospitalario Hospital San José Centro del área comunitaria Facultad de Odontología UEB.

El Cuidado Oral

Hace referencia a todas aquellas acciones que comprenden las prácticas básicas cotidianas, ejecutadas por las personas, para sí mismas (autocuidado) o dirigidas a otras personas (cuidado) desde la primera infancia y a lo largo de la vida; orientadas para proteger y mantener la salud de la boca, gozar de bienestar y el disfrute de la vida.[1]

El Ministerio de Salud de Colombia invita a reflexionar en relación a “Salud Bucal: para sonreír toda la vida” a partir de considerar, las siguientes prácticas para cuidar y mantener la salud bucal[2]:



Fuente 1: https://img.lovepik.com/element/40118/7836.png_860.png

[1] Tovar Valencia, Sandra. Salud Bucal: para sonreír toda la vida. En: *Publicación digital de Educación para la Salud. Subdirección de Enfermedades no Transmisibles. Dirección de Promoción y Prevención. Ministerio de Salud y Protección Social. Año 2. Nº 5. Abril-mayo de 2014*

[2] <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/HS/Paginas/salud-bucal.aspx>

1. Mantener una alimentación saludable.

Se refiere a equilibrar el consumo de alimentos para evitar la presencia de enfermedades bucales, para lo cual es importante tener en cuenta: ^[1]



https://www.gettyimages.com/images/detail/food/1498144224_10271498144224_1498144224

El consumo de frutas y verduras, estimula el adecuado crecimiento y desarrollo de la boca y la cara, así; como el fortalecimiento y permanencia de las piezas dentales.

Incluir los diferentes tipos de alimentos: cereales, raíces, tubérculos y plátanos; hortalizas, verduras, leguminosas verdes; carnes, vísceras, pollo, pescado, huevo, leguminosas secas; leche, kumis, yogurt y queso.

Reducir la frecuencia y cantidad de consumo de alimentos con grasas y azúcares.

2. No fumar y limitar el consumo de alcohol.

El consumo de cigarrillo, alcohol y otras sustancias psicoactivas, facilitan la presencia de placa bacteriana, la formación y acumulación de cálculos; y, por consiguiente, el sangrado, pérdida de dientes. Por lo que limitar su consumo puede evitar^[2]:

- La aparición y el avance de las enfermedades de las encías y de las estructuras que sostienen los dientes.
- Lesiones de la mucosa bucal.
- Alteraciones en la cicatrización de heridas en la boca.
- Presencia y complicaciones por cáncer bucal

[1] MINSALUD. *Cuidados Bucales y Aplicación de Barniz de Flúor*. Subdirección de Enfermedades no Transmisibles – Dirección de Promoción y Prevención. Marzo de 2017

[2] MINSALUD. *Cuidados Bucales y Aplicación de Barniz de Flúor*. Subdirección de Enfermedades no Transmisibles – Dirección de Promoción y Prevención. Marzo de 2017



EVITA



La aparición y el avance de las enfermedades de las encías y de las estructuras que sostienen los dientes.



Lesiones de la mucosa bucal.



Alteraciones en la cicatrización de heridas en la boca.




Presencia y complicaciones por cáncer bucal.



3. Realizar higiene de la boca todos los días

La higiene de la boca se realiza con el propósito de eliminar los residuos de los alimentos y evitar la formación de placa bacteriana. Por lo que es importante tener en cuenta que:



- ✓ Debe realizarse desde el nacimiento, utilizando gasa para limpiar la boca del bebé.
- ✓ Cuando inicia la salida de los dientes (6 meses) y durante toda la vida, debe usarse cepillo y crema dental.
- ✓ Es importante realizar la higiene bucal después de consumir alimentos y especialmente, en la noche, antes de ir a dormir.

<https://memasasudablesdotcom.files.wordpress.com/2012/09/higiene-bucal-bebe3a9.jpg>



- ✓ Para retirar los residuos de alimentos que se depositan entre los dientes, es indispensable usar la seda dental.
- ✓ Antes de iniciar el cepillado, se debe retirar los restos alimenticios, usando sólo el cepillo dental.
- ✓ Realizar cepillado con cepillo y crema dental para eliminar la placa bacteriana y evitar caries y enfermedad de los tejidos que rodean los dientes.
- ✓ Usar una cantidad mínima de crema dental equivalente al tamaño de una lenteja y aplicarla por todas las caras de todos los dientes.
- ✓ Eliminar los excesos de crema utilizando poca cantidad de agua, para favorecer que el flúor de la crema haga su efecto en la superficie de los dientes.
- ✓ No se debe consumir el exceso de crema dental.

<https://priming.com/474/e5f7f92/e89792ce865c9e53483a47a0a9216.jpg>

| | |
|--|---|
|  <p>https://image.shutterstock.com/z/stock-vector-dental-cleaning-tools-vector-illustration-of-oral-hygiene-products-such-as-toothbrush-toothpaste-830421015.jpg</p> | <ul style="list-style-type: none">✓ Si la persona usa prótesis, aparato de ortodoncia removible y, piercings o perforaciones corporales deben ser retirados y realizar su limpieza.✓ Usar aditamentos especiales para la limpieza de aparatología de ortodoncia y prótesis fija.✓ Usar enjuague bucal como control químico de la placa bacteriana o cuando sea necesario por la presencia de enfermedades de la encía y tejidos de sostén de los dientes; según la indicación del odontólogo. |
|--|---|

4. Realizar la auto revisión de la boca

Involucra revisar ante el espejo los labios, la lengua, el paladar y los demás tejidos para reconocer condiciones fuera de lo común, ayudando a controlar a tiempo posibles complicaciones, particularmente en las personas diabéticas, hipertensas, con alguna condición de discapacidad, mujeres en embarazo, etc. Entre dichas alteraciones hay que tener en cuenta aquellas como:

- Heridas que no curan en dos semanas.
- Lesiones que, en vez de sanar, aumentan su tamaño con el tiempo.
- Incremento del sangrado, a pesar de mejorar el cepillado dental.
- Presencia de dolor y cambios en la sensibilidad de dientes o de los demás tejidos.



5. Visitar al odontólogo

Consiste en acudir al servicio de odontología, para que el odontólogo realice la revisión de las condiciones de la boca. Por lo que es importante tener en cuenta, que:

- Se realice mínimo dos (2) veces al año.
- Se realice también cuando identifique una situación fuera de lo normal, para intervenirla de manera oportuna y no genere dolor.
- Se realice en presencia de ciertas condiciones de salud: diabetes, hipertensión, discapacidad y mujeres en embarazo y lactancia.
- Los servicios de odontología deben orientarle sobre los cuidados bucales necesarios para mantener una buena salud.
- Realizan el tratamiento y deben dar las orientaciones necesarias sobre los cuidados bucales que requiere según su situación de salud.
- Todas las personas tienen derecho a que le realicen en los servicios de odontología acciones de promoción de la salud, prevención de la enfermedad y la atención oportuna, para resolver su necesidad, orientada a recuperar y mantener su salud bucal.

Referencias Bibliográficas

1. Tovar Valencia, Sandra. Salud Bucal: para sonreír toda la vida. En: Publicación digital de Educación para la Salud. Subdirección de Enfermedades no Transmisibles. Dirección de Promoción y Prevención. Ministerio de Salud y Protección Social. Año 2. N° 5. Abril-mayo de 2014 <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/HS/Paginas/salud-bucal.aspx>
1. MINSALUD. Cuidados Bucleles y Aplicación de Barniz de Flúor. Subdirección de Enfermedades no Transmisibles – Dirección de Promoción y Prevención. Marzo de 2017

RECORDEMOS LA IMPORTANCIA DE LOS AUTOESQUEMAS



Fuente: <https://n9.cl/2iytc>

¿Qué son los autoesquemas?

De acuerdo con Marín y Restrepo (2016) los autoesquemas están compuestos por los sistemas de creencias, evaluaciones, juicios e ideales que un sujeto tiene sobre sí mismo, sistemas que impregnarán su funcionamiento y comportamiento a lo largo de la vida y su función es ayudar al individuo a entenderse y guiarse, así como a controlar y regular su conducta.



Autoconcepto

- Conocimiento de sí y las percepciones que se tienen sobre la propia identidad.



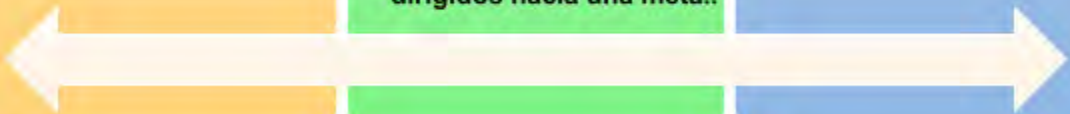
Autoeficacia

- Creencias que tiene la persona de sus propias capacidades para organizar y ejecutar acciones a partir de sus habilidades y logros dirigidos hacia una meta..



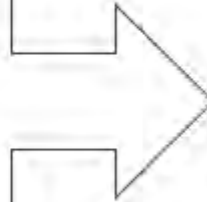
Autoestima

- Evaluación o valoración que realiza la persona de sí mismo.

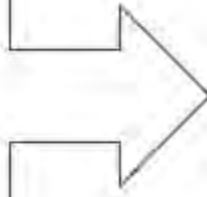
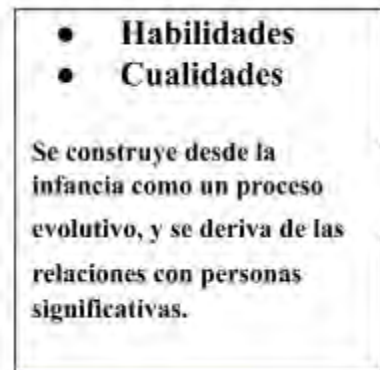


¿Quién soy yo?

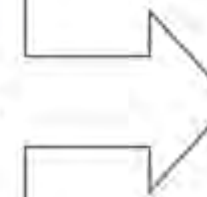
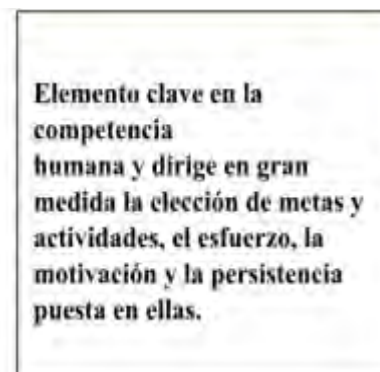
Autoconcepto



Autoestima



Autoeficacia



Autoconceptos y rendimiento académico

Las experiencias de éxito o fracaso pueden incidir de manera significativa sobre el autoconcepto y autoimagen de los estudiantes

Los niveles de autoconcepto determinan el grado de logro académico. Esto implica una relación causal, es decir, no puede pensarse el uno sin el otro es una relación de reciprocidad. También existen variables de tipo ambientales, personales y académicas que pueden incidir tanto en el rendimiento académico como en el autoconcepto que tenga una persona.



Fuente: <https://n9.cl/uvbsn>

Autoconceptos y familia

La familia juega uno de los papeles de mayor relevancia en lo que respecta al proceso de evaluación que se hace del adolescente, por ende, su motivación en este punto refiere a la aprobación familiar la cual aumenta notablemente el sentimiento de valía personal. Lo cual lleva al sujeto a confiar en sus habilidades para ejecutar determinadas tareas o para resolver situaciones problema, y aumenta la probabilidad de éxito, estos resultados retroalimentan las autopercepciones positivas.

Por otro lado, la capacidad que tenga el adolescente de establecerse metas y comprender las situaciones críticas que se pueden presentar, da cuenta del éxito o el fracaso en el rendimiento escolar.



Fuente: <https://n9.cl/wk97d>

Referencias

1. Melodelgado, A, & Rodríguez, M. (2020). Habilidades sociales en niños y adolescentes Una Revisión Teórica. *Boletín Informativo CEI*, 7(1), 69-75. Recuperado a partir de <http://editorial.umariana.edu.co/revistas/index.php/BoletinInformativoCEI/article/view/2200>
2. Marín, A, & Restrepo, S. (2016). La influencia de factores psicológicos como autoestima, autoconcepto y autoeficacia en el rendimiento académico en adolescentes. *Revista electrónica Psiconex*. 8 (13), 1-11. Recuperado de <https://revistas.udea.edu.co/index.php/Psyconex/article/view/326996/20784219>

VIDA ACTIVA

Movernos en familia una decisión acertada en salud



Fuente: <https://n9.cl/t5u01>

David Pinzón

Lady Rincón

Profesores Facultad Ciencias del movimiento - FUCS

Programa Fisioterapia

La familia se considera la unidad elemental de la sociedad, cualquier realidad que se trabaje desde el centro de esta institución tendrá repercusiones de progreso en la sociedad, las dinámicas familiares aportan al alcance de los objetivos de desarrollo de un país, si los padres, cuidadores o familiares realizan actividades encaminadas a mejorar los hábitos de vida saludable los menores del hogar, verán en ellos un ejemplo a seguir. Además, la práctica de actividad física en familia permite la cohesión familiar, potencia las relaciones sociales, la diversión, la comunicación asertiva y promueve cualidades físicas como la coordinación, el equilibrio, la resistencia cardiovascular y el rendimiento muscular.

De igual manera, la familia como institución, con el tiempo ha adquirido diferentes conceptos, el Ministerio de Justicia de Colombia (1) plantea que la familia “es una estructura social que se construye a partir de un proceso que genera vínculos de consanguinidad o afinidad entre sus miembros. Por tanto, sin bien la familia puede surgir como un fenómeno natural producto de la decisión libre de dos personas, lo cierto es que son las manifestaciones de solidaridad, fraternidad, apoyo, cariño y amor; lo que estructuran y le brindan cohesión a la institución”, lo anterior ratifica que esta, es muy importante en la estructura de derechos como es el derecho a la vida, a la salud y el bienestar, por tanto, involucrar espacios que permitan el desarrollo de todos sus miembros a nivel físico, intelectual, mental y social es indispensable para alcanzar un óptimo nivel de calidad de vida.

Respecto a la actividad física, esta se convierte en una herramienta que permite a la familia desarrollar un espacio basado en la interacción mediante actividades recreativas y lúdicas, así mismo, busca beneficios a corto, mediano y largo plazo no solo para la salud, sino también, para el corazón, el cuerpo y la mente. La OMS (2) define la actividad física como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía”. En ese orden de ideas, hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, al desplazarse en determinados lugares, o como parte del trabajo de una persona. La actividad física, desde su esencia mejora la salud con relación a la intensidad, sea alta, mediana o baja.

Ahora bien, como hemos mencionado, la actividad física es beneficiosa para nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestro espíritu. No es en vano, que muchos de los que prescribimos movimiento digamos, “mente sana, cuerpo sano”. Una premisa que se potencia cuando realizamos actividad física en familia. Los expertos mencionan que la actividad física en familia favorece los lazos de unión y le da sentido a nuestras prácticas diarias. Por ejemplo, caminar, dar un paseo en el parque, jugar con un disco, compartir una actividad dirigida, etc. Son prácticas que no solo benefician nuestros músculos, huesos, articulaciones y órganos en general. Por tanto, son espacios de oportunidad en esparcimiento para compartir e interactuar socialmente entre todos los miembros de la familia, mejorando y construyendo el hábito de movernos a partir del ejemplo de las personas más activas de nuestro núcleo familiar.



Fuente: <https://n9.cl/pu92y>

El movimiento a partir de la actividad física es nuestro mejor aliado para mejorar nuestra salud y los hábitos de las futuras generaciones. La influencia que tenemos desde la célula de la sociedad, "la familia", permite que seamos seres humanos más sanos y libres de enfermedades prevenibles, tales como, la obesidad, la tensión alta, los niveles de glicemia elevados, entre otros. No obstante, el equilibrio y la gestión de nuestras emociones, sumado a los beneficios de la actividad física para la salud, es compromiso de todos, por ende, si queremos personas más conscientes de su cuerpo y de su mente, no es solo educar en buenos valores y principios. Es cambiar la rutina diaria de pasar horas enteras sentados en un escritorio, bien sea estudiando o trabajando, aislados de nuestros seres queridos, por un escenario consciente, donde la diversión y la creatividad permitan movernos y generar impacto en la promoción de la salud familiar y prevención de la enfermedad en todos los miembros de esta.



Fuente: <https://n9.cl/hhtox>

Finalmente, creemos que se estará preguntado, ¿cómo podemos empezar a ser más activos en familia?, la respuesta es muy sencilla. Debemos iniciar de lo sencillo a lo estructurado, inicie cambiando hábitos diarios, por ejemplo, incorpore la caminata en sus actividades, evite paulatinamente el uso de vehículos, opte por usar las escaleras en vez del ascensor, participen juntos en las tareas del hogar. Del mismo modo, organice espacios dirigidos, tales como, ir a montar bicicleta, salir a trotar en las mañanas, bailar juntos, etc. Recuerde iniciar con bajas intensidades, alimentarse e hidratarse bien, destinar tiempos de recuperación y descanso, premiar la constancia y la adherencia de los miembros de la familia en las actividades, no fomente la competencia, por el contrario, sume esfuerzos y trabajen en equipo. Lo más importante es, moverse unidos y divertirse en movimiento.

REFERENCIAS:

1. Arévalo, N. El concepto de la familia en el siglo XXI. En: Foro nacional de familia. [Internet] 15 de Mayo 2014 Bogotá D.C. [cited 2021 Abril 14] Available from <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/PS>
1. OMS. Organización mundial de la salud [Internet]. Actividad física 2021. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

ABILITY

Actividad física en personas con discapacidad

Cyndi Varela, Stefany Santisteban
Facultad de ciencias del movimiento
Programa de Fisioterapia
FUCS

¿Sabes qué es discapacidad?

La discapacidad resulta de la interacción entre las personas con deficiencias (alteraciones físicas, sensoriales, psíquicas, mentales, intelectuales y/o viscerales) y las barreras debidas a la actitud y al entorno, que evitan su participación plena y efectiva en la sociedad, en igualdad de condiciones con las demás.



Fuente:<https://n9.cl/d9wu2>

¿Qué es la actividad física?

La actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía, la cual se puede dividir en niveles de acuerdo a la demanda energética, es así como los beneficios en salud se obtienen con aquella que es de intensidad moderada a vigorosa.



Fuente:<https://n9.cl/www6y>

¿Las personas con discapacidad pueden hacer actividad física?

¡Sí! Pues la actividad física se relaciona con múltiples beneficios para la salud, por lo cual puede contribuir además en el mantenimiento o recuperación de las deficiencias o alteraciones. Además, la actividad física, el ejercicio físico y el deporte es hoy en día reconocido como un derecho de las personas con discapacidad el cual está constituido en diversas normas internacionales y nacionales como la Ley estatutaria 1618 de 2013 [2] y debe ser una práctica garantizada a la persona con discapacidad como sujeto de derecho y la actividad física como herramienta de desarrollo social.

Sin embargo, la actividad física ha sido limitada para esta población debido a muchas circunstancias no solo físicas, biológicas o psíquicas sino también sociales como los son los imaginarios de las personas sin condición de discapacidad o el acceso a diferentes prácticas deportivas. Es por esto que los entes gubernamentales y la comunidad en general debe buscar espacios para promover la actividad física adaptada en las personas con discapacidad.



Fuente: <https://n9.cl/0inv2>

¿Cómo pueden hacer actividad física adaptada las personas con discapacidad?

Las personas con discapacidad pueden y deben hacer actividad física con modificaciones cuando se requiera, esto se denomina actividad física adaptada; por ejemplo, en la silla de ruedas en aquella persona que no pueda ponerse de pie.



Fuente: <https://n9.cl/mmyj3r>

Dentro de los beneficios de la actividad física adaptada; según las recomendaciones de las asociaciones de fisioterapia en Colombia y la Universidad Nacional, [3]: además de los relacionados con la condición y salud física, se encuentran otros como la potencialización de habilidades sociales a través de mejoramiento de la autoestima, el fortalecimiento de relaciones interpersonales, mejoramiento de la independencia y la inclusión.



Fuente: <https://www.freepik.es/>

Por lo mencionado anteriormente, en conclusión la actividad física adaptada es importante y necesaria en personas con discapacidad, debe ser planificada dentro de cualquier actividad, reconocer y adaptarse de acuerdo con las capacidades, gustos y preferencias, dentro de lo individual, pero también de manera grupal, con el equipo necesario para la actividad física en casa o dirigida por un profesional [3].

Referencias:

1. Organización de las Naciones Unidas. [Internet]. Convención Internacional de las Naciones Unidas sobre los derechos de las personas con discapacidad. [citado abril 2021]. Disponible en: https://www.plenainclusion.org/sites/default/files/convencion_onu_lf.pdf
1. Ministerio de Salud y Proyección Social. [Internet]. Política Pública Nacional de Discapacidad e Inclusión Social, Conpes Social. 2013. [citado abril 2021]. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/proteccionsocial/promocion-social/Discapacidad/Paginas/politica-publica.aspx>
1. Recomendaciones de actividad física adaptada. una estrategia de promoción de la salud en casa para la población con discapacidad. 2020 [citado abril 2020] <https://www.google.com/search?q=recomendacion+para+la+actividad+fisica+adaptada&oq=recomendacion+para+la+actividad+fisica+ada&aqs=chrome.1.69i57j33i10i22i29i30.20635j0j15&sourceid=chrome&ie=UTF-8>

Espacio Cultural



Jean de La Fontaine

(Château-Thierry, Francia, 1621 - París, 1695)
Poeta francés escritor de doce libros de fábulas, en las cuales las narraciones eran protagonizadas por animales, que actuaban como seres humanos y su contenido busca una enseñanza.

Lo podrán encontrar en el siguiente link:

<http://bibliotecadigital.ilce.edu.mx/Colecciones/CuentosMas/Fontaine.pdf>

Hoy los invitamos a compartir en Familia el cuento de pulgarcito, del autor francés Charles Perrault. Esperamos que lo disfruten

Lo podrán encontrar en el siguiente link:

<http://bibliotecadigital.ilce.edu.mx/Colecciones/CuentosMas/Pulgarcito.pdf>



Cuidando al planeta

- Toma duchas de máximo 10 minutos.
No utilices la bañera gastas más agua.



Cuidando al planeta

- Cuando laves la ropa utiliza la carga completa de la lavadora y seca la ropa al aire.



<https://i.pinimg.com/736x/1c/ef/08/1cef0821202319f638856e4091caac47.jpg>

<https://es.vecteezy.com/arte-vectorial/2046601-una-nina-lavando-ropa-al-aire-libre-personaje-de-dibujos-animados-aislado>

Cuidando al planeta

- Compre productos que estén mínimamente empaquetados; prefiera frutas y verduras, vienen en su empaque natural y traen más beneficios para la salud.



Fuente: <https://n9.cl/gjwet>



- Evite precalentar el horno. A menos que necesite una determinada temperatura de cocción, empiece a calentar la comida justo al encender el horno.

Fuente: <https://n9.cl/huy7w>

Actividades realizadas por el Programa de Espacios Educativos Saludables

Facultad de Instrumentación Quirúrgica

Se desarrollaron las actividades de "LAVADO DE MANOS" encaminadas a fomentar el autocuidado para prevenir el contagio del COVID-19, como parte de las actividades cotidianas saludables en los estudiantes de primera infancia en el colegio Liceo Nacional Antonia Santos.

- Talleres virtuales: Charla por youtube
- Tema: Lavado de manos, desinfecciones y manejo del tiempo



procedimientos de limpieza

Eliminar los residuos grandes de las superficies. Aplicar una solución desinfectante para despegar la capa de suciedad y de bacterias. Acabar con agua, para eliminar la suciedad y los restos de desinfectante.

CUAL ES LA DIFERENCIA DE LIMPIEZA Y DESINFECCION?

Para esto hay que dejar los puntos claves:

1. Limpieza es el proceso de remover y eliminar la suciedad de superficies o objetos utilizando jabón y agua.
2. La **desinfección**, en cambio, elimina de forma específica las bacterias y virus de superficies y objetos mediante el uso de productos químicos.
3. La **esterilización**, en cambio, elimina de forma específica los bacterias y virus de superficies y objetos mediante el uso de métodos químicos.



Desinfecciones y manejo del tiempo libre el casa para primera infancia

78 visualizaciones

9 1 COMPARTIR GUARDAR

UTILIZA LOS IMPLEMENTOS DE PROTECCIÓN



Desinfecciones y manejo del tiempo libre el casa para primera infancia

78 visualizaciones

9 1 COMPARTIR GUARDAR

CÓMO DEBE USAR LOS DESINFECTANTES EN CASA?

AMONIO CUATERNARIO

Para la mayoría se debe utilizar agua de la llave, respetando las siguientes proporciones, según indique el instructivo de acciones de desinfección de que depende del uso. Ejemplificamos de amonio cuaternario por lavado agua y cloro por lavado de agua.

CORO

1 tipo/ litro de agua al 0,5% (equivalente 5000 a miligramos por litro) para la desinfección de superficies (pisos, muebles, vajillas, juguetes, baños y objetos que usamos constantemente) esto es igual a dos ceros y medio de copitas por litro.



Desinfecciones y manejo del tiempo libre el casa para primera infancia

78 visualizaciones

👍 9 🗨️ 1 ➦ COMPARTIR 📌 GUARDAR ...

Pausas activas

ACTIVIDADES

ACTIVA TU MENTE,
ACTIVA TU CUERPO



Desinfecciones y manejo del tiempo libre el casa para primera infancia

78 visualizaciones

👍 9 🗨️ 1 ➦ COMPARTIR 📌 GUARDAR ...



The video player displays a handwashing tutorial. It features four panels showing different stages of handwashing: scrubbing palms, scrubbing the back of the hand, scrubbing the fingers, and scrubbing the wrists. A cartoon monkey character is on the right side of the video. The video player interface includes a progress bar at 33.2% and various control icons.

Desinfecciones y manejo del tiempo libre el casa para primera infancia

78 visualizaciones

9 1 COMPARTIR GUARDAR ...



The video shows a woman with long dark hair, wearing a white lab coat, cleaning a table in a home setting. She is using a cloth to wipe down the surface. A Zoom logo is visible in the bottom right corner of the video frame.

Desinfecciones y manejo del tiempo libre el casa para primera infancia

78 visualizaciones

9 1 COMPARTIR GUARDAR ...

Fechas destacadas



Fuente: <https://n9.cl/zcbvx>



Fuente: <https://n9.cl/fr4y>



Fuente: <https://n9.cl/4yvug>

Fechas destacadas



Fuente: <https://n9.cl/mwejp>



Fuente: <https://n9.cl/9msj9>



FUNDACIÓN UNIVERSITARIA
DE CIENCIAS DE LA SALUD
FUCS

Vigilada Mineducación

Proyección Social
Educación socialmente
responsable

Carrera 19 No. 8ª - 32, Bogotá D.C. Colombia
Tel (+571) 3538100
www.fucsalud.edu.co